

PERAN WELAS DIRI TERHADAP PENGUNGKAPAN KESULITAN PADA INDIVIDU DEWASA AWAL DARI KELUARGA YANG BERCERAI

Giftania Grace Nathalie & Dicky Sugianto

Universitas Pelita Harapan, Jl. M. H. Thamrin Boulevard, Lippo Karawaci, Tangerang 15811, Indonesia

Korespondensi: gnathalie0912@gmail.com

THE ROLE OF SELF-COMPASSION ON DISTRESS DISCLOSURE AMONG EMERGING ADULTS FROM DIVORCED FAMILIES

Manuscript type: Original Research

Abstract

Emerging adults who experienced parental divorce may face interpersonal difficulties, which can manifest as reduced distress disclosure. This study examines the role of self-compassion in distress disclosure among emerging adults with a history of parental divorce. A simple linear regression analysis was conducted on data collected from a survey of 128 young adults who had experienced parental divorce prior to the age of 16. Results indicate that, at an overall level, self-compassion did not significantly predict distress disclosure among emerging adults who experienced parental divorce. However, additional analysis suggests that the overidentification component of self-compassion correlated positively with distress disclosure. The duration of parental divorce (the time that had passed since the divorce) was positively correlated with overall self-compassion and the mindfulness component of self-compassion, while correlating negatively with the self-judgment component of self-compassion. Cultural differences may explain these findings, where individuals in individualistic cultures tends to disclose difficulties to others, while those in collectivistic cultures may suppress such experiences.

Article history:

Received 9 March 2022
Received in revised form 17 October 2022
Accepted 17 October 2022
Available online 15 November 2024

Keywords:

distress disclosure
emerging adults
parental divorce
self-compassion

Abstrak

Orang dewasa awal dari keluarga yang bercerai dapat mengalami berbagai kesulitan, termasuk kesulitan interpersonal. Kesulitan interpersonal ini dapat termanifestasikan pada rendahnya pengungkapan kesulitan atau informasi pribadi yang menyakitkan (*distress disclosure*). Penelitian ini mengaji peran welas diri terhadap pengungkapan kesulitan pada orang dewasa awal dari keluarga yang bercerai. Data survei terhadap 128 orang dewasa awal yang orang tuanya bercerai sebelum mereka berusia 16 tahun dianalisis menggunakan regresi linier sederhana. Penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum, welas diri tidak berhubungan secara signifikan dengan pengungkapan kesulitan pada orang dewasa awal dari keluarga yang bercerai. Analisis tambahan menunjukkan korelasi positif antara komponen identifikasi berlebihan welas diri dengan pengungkapan kesulitan. Selain itu, usia perceraian orang tua berkorelasi secara positif dengan welas diri secara keseluruhan dan komponen wawas welas diri. Usia perceraian orang tua juga berkorelasi negatif dengan komponen menghakimi diri welas diri. Faktor perbedaan budaya mungkin dapat menjelaskan penemuan ini di mana dalam budaya individualistik, individu cenderung mencari orang lain untuk mengungkapkan kesulitan yang dihadapi sementara individu dalam budaya kolektif cenderung memendam pengalaman tersebut.

Kata Kunci: dewasa awal, pengungkapan kesulitan, perceraian orang tua, welas diri

Dampak dan Implikasi dalam Konteks Ulayat

Hasil studi ini mengungkapkan bagaimana orang dewasa awal dari keluarga yang bercerai dapat berlutut dengan pikiran-pikiran negatif sebagai reaksi terhadap masa awal perceraian orang tua, sehingga dapat menginisiasi pengungkapan kesulitan. Hal ini berkontradiksi dengan budaya Indonesia yang masyarakatnya relatif berkomunikasi secara implisit dan hati-hati, terutama ketika menceritakan permasalahan yang bersifat personal (aib) karena dianggap memalukan kaum dan keluarga. Hasil penelitian ini memungkinkan pandangan alternatif bagi individu dalam menghadapi situasi yang menekan, seperti perceraian orang tua, untuk dapat mempraktikkan welas diri yang terejawantah melalui nilai-nilai yang lazim dalam budaya Indonesia, seperti penerimaan, kesabaran, dan keikhlasan alih-alih menceritakan perasaan tertekan kepada orang lain yang mungkin dipandang sebagai mengumbar aib.

Handling Editor: Omar K. Burhan, Universitas Brawijaya, Malang, Indonesia



This open access article is licensed under [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction, provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Berbagai negara mengalami peningkatan kasus perceraian setiap tahunnya, termasuk Indonesia. Indonesia sendiri mengalami peningkatan kasus perceraian pada tahun 2014 hingga 2016, dengan jumlah 344,237 kasus pada tahun 2014, 347,256 kasus pada tahun 2015, dan 365,633 kasus pada tahun 2016 (Badan Pusat Statistik, 2021). Total peningkatan angka perceraian dari tahun 2014 hingga 2016 adalah sebanyak 21,396 kasus (Badan Pusat Statistik, 2021). Peningkatan angka perceraian dari tahun ke tahun ini dapat menghasilkan dampak yang negatif, terutama pada anak-anak.

Keluarga merupakan elemen esensial dalam kehidupan anak dan landasan untuk penyesuaian anak dengan lingkungan sosialnya (Saikia, 2017). Perpecahan dalam keluarga dapat mengurangi rasa aman pada anak (Bowlby, 1973). Berkurangnya rasa aman ini dapat berdampak negatif secara psikologis bagi anak. Jika tidak mendapat penanganan yang baik, konsekuensi perceraian orang tua pada masa kanak-kanak tersebut dapat berkembang pada tahap kehidupan yang selanjutnya (Huurre dkk., 2006).

Beberapa penelitian mengungkapkan dampak yang berkelanjutan perceraian orang tua terhadap kehidupan anak. Misalnya, perceraian orang tua dapat meningkatkan risiko masalah interpersonal serta pandangan negatif terhadap pernikahan di masa dewasa (Amato & Cheadle, 2005; Cartwright, 2006; Savitri, 2011). Lebih spesifik, anak yang mengalami perceraian orang tua sebelum usia 16 tahun memiliki kesehatan mental yang lebih buruk dan merupakan salah satu indikator stres yang dapat berlanjut hingga masa dewasa (Cherlin dkk., 1998; Huurre dkk., 2006). Hal inilah yang dapat dialami oleh para dewasa awal dari keluarga yang bercerai di mana meski kebanyakan dari mereka telah mengembangkan kapasitas kognitif yang lebih baik, mereka masih membutuhkan keterlibatan dan dukungan orang tua karena perkembangan kematangan otak serta emosi masih tetap berlanjut (Hochberg & Konner, 2020).

Dampak negatif perceraian orang tua terhadap anak memerlukan strategi yang efektif (Du Plooy & Van Rensburg, 2015). Du Plooy dan Van Rensburg (2015) mengemukakan bahwa komunikasi yang terbuka dengan lingkungan sosial berkontribusi untuk mengatasi dampak dari perceraian orang tua secara efektif. Zaki dan Williams (2013) menambahkan bahwa ada saatnya seseorang membutuhkan sumber daya orang lain untuk membantu mengatasi permasalahannya. Misalnya, orang lain dapat memfasilitasi pemulihan dengan memberikan perspektif baru, menawarkan saran, atau memberikan perhatian seperti mendengarkan dengan penuh kasih

(Dupasquier dkk., 2019). Kahn dan Hessling (2001) menyatakan bahwa untuk mendapatkan dukungan sosial seperti ini, dibutuhkan adanya kemauan untuk mengungkapkan pengalaman menyakitkan yang disebut dengan pengungkapan kesulitan (*distress disclosure*).

Pengungkapan kesulitan adalah salah satu bentuk pengungkapan diri yang berfokus pada pengungkapan emosi negatif (Kreiner & Levi-Belz, 2019) dan mengacu pada kesediaan seseorang untuk mengungkapkan informasi pribadi yang menyakitkan (*distressing*) kepada orang lain (Ward dkk., 2007). Hal yang sifatnya personal seperti ini umumnya dilakukan dengan tingkat kenyamanan, kejujuran, keintiman, serta keterkaitan (Carpenter & Greene, 2016). Oleh sebab itu, individu umumnya lebih bersedia untuk berbagi informasi pada kedua tahap ini dengan teman dekat, anggota keluarga yang dekat atau pasangan romantis (Carpenter & Greene, 2016).

Di satu sisi, orang dewasa awal dari keluarga yang bercerai cenderung untuk menutup diri, memiliki tingkat kepercayaan interpersonal yang lebih rendah, serta menghadapi kesulitan untuk berkomunikasi dan menjadi akrab dalam sebuah hubungan (Ross & Miller, 2009; Sarbini & Wulandari, 2014). Budaya di Indonesia juga cenderung melihat pengungkapan emosi sebagai hal yang negatif, di mana komunikasi dilakukan secara hati-hati (Kurniawan & Hasanat, 2015), sehingga dapat menghambat terjadinya pengungkapan kesulitan. Hal ini dapat mengakibatkan rendahnya kesejahteraan psikologis pada orang dewasa awal dari keluarga yang bercerai (Dewi & Utami, 2015) sebagaimana yang dinyatakan oleh Ward dkk. (2007) bahwa tingkat pengungkapan kesulitan yang lebih rendah berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih buruk. Oleh karena itu, diperlukan faktor lain yang dapat mempromosikan pengungkapan kesulitan pada orang dewasa awal dari keluarga yang bercerai.

Salah satu hal yang dapat berkaitan dengan pengungkapan kesulitan adalah welas diri. Welas diri merupakan sikap terbuka dan tergerak oleh penderitaan pribadi, memiliki perasaan peduli dan baik terhadap diri sendiri, mempunyai pemahaman dan sikap yang tidak menghakimi terhadap ketidakcukupan dan kegagalan seseorang, serta mengakui bahwa pengalaman seseorang adalah bagian dari kemanusiaan (Neff, 2003a). Welas diri memerlukan tiga komponen dasar, yaitu mengasihi diri (*self-kindness*), kemanusiaan universal (*common humanity*), dan wawas terhadap pikiran serta perasaan (*mindfulness*) (Neff, 2003a; Neff, 2021; Sugiarto dkk., 2020). Walaupun ketiga komponen ini berbeda secara konseptual, komponen-komponen ini bersinergi untuk mempromosikan satu dengan yang lain (Neff, 2003a) serta dapat menjadi salah satu cara penyelesaian masalah yang disebut sebagai respons diri penuh welas asih atau *compassionate self-responding* (Neff, 2018).

Neff (2003a) menjelaskan bahwa agar individu dapat memahami diri dengan kebaikan (mengasahi diri/*self-kindness*), individu memerlukan *mental space* yang dapat dicapai untuk mengamati pemikirannya sebagaimana adanya, sesuatu yang disebut dengan wawas (*mindfulness*). Namun, dengan memberikan kebaikan kepada diri sendiri, individu juga dapat menerima perasaan aman secara emosional yang dibutuhkan untuk melihat penderitaan yang dihadapi dengan jelas tanpa melebih-lebihkan atau menghindarinya, sehingga dapat melembutkan *self-consciousness* dan memungkinkan individu untuk merasa lebih terhubung dengan orang lain (kemanusiaan universal/*common humanity*) (Neff, 2003a). Hal tersebut yang merupakan respons diri penuh welas asih, dapat memfasilitasi kepercayaan interpersonal dalam relasi yang intim (Neff & Beretvas, 2012; Salazar, 2015) yang kemudian dapat membantu mengurangi upaya penghindaran dalam hubungan sosial (Gilbert dkk., 2017) pada orang dewasa awal dari keluarga yang bercerai, sehingga mendorong inisiasi untuk melakukan interaksi sosial atau mendiskusikan informasi pribadi (pengungkapan kesulitan) dengan orang terdekat yang dipercaya (Ignatius & Kokkonen, 2007).

Sebaliknya, Neff dan Beretvas (2012) menjelaskan bahwa individu yang cenderung merendahkan serta kritis terhadap diri sendiri (menghakimi diri/*self-judgement*) merasa hanya dirinya yang menghadapi penderitaan (*isolasi/isolation*), dan fokus pada kegagalannya secara berlebihan (*identifikasi berlebihan/over-identification*), yang merupakan kondisi kurangnya respons diri yang berwelas asih atau *uncompassionate self-responding* ini (Neff, 2018), dapat mengarah pada *self-absorption* yang menghalangi keintiman dan rasa keterhubungan dalam relasi. Di sisi lain, Pietromonaco dan Collins (2017) mengungkapkan bahwa keterkaitan sosial merupakan salah satu sumber kenyamanan dan keamanan. Kurangnya keintiman juga telah dikaitkan dengan kurangnya rasa nyaman dalam relasi interpersonal (Ubando, 2016). Hal ini dapat menghambat munculnya perilaku pengungkapan kesulitan pada orang dewasa awal dari keluarga yang bercerai, mengingat pengungkapan perasaan yang tidak menyenangkan serta pengalaman yang menyakitkan membutuhkan kenyamanan dalam relasi interpersonal (Carpenter & Greene, 2016).

Berdasarkan penjelasan di atas, tampaknya penting untuk mengetahui peran welas diri dalam memprediksi pengungkapan kesulitan pada orang dewasa awal dari keluarga yang bercerai. Penelitian terkait dengan topik ini masih cenderung sedikit dan belum ditemukan adanya penelitian baru yang dapat menegaskan hasil penelitian Dupasquier dkk. (2019) dan Triana dkk. (2019) pada populasi yang berbeda, khususnya di Indonesia yang merupakan salah satu negara dengan angka kasus perceraian yang meningkat setiap tahunnya (Badan Pusat Statistik, 2021).

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran dalam menghadapi kesulitan orang dewasa awal dari keluarga yang bercerai dalam melakukan pengungkapan kesulitan dengan adanya welas diri. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai informasi untuk merumuskan intervensi dalam meningkatkan kesehatan mental.

Berdasarkan paparan di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran welas diri dalam memprediksi pengungkapan kesulitan pada orang dewasa awal dari keluarga yang bercerai. Hipotesis nol dalam penelitian ini adalah welas diri tidak memprediksi pengungkapan kesulitan secara signifikan pada orang dewasa awal dari keluarga yang bercerai, sedangkan hipotesis alternatif penelitian ini adalah welas diri memprediksi pengungkapan kesulitan secara signifikan pada orang dewasa awal dari keluarga yang bercerai.

METODE

Partisipan

Penelitian ini merekrut partisipan berusia 18 hingga 25 tahun dan mengalami perceraian orang tua sebelum umur 16 tahun. Total partisipan berjumlah 152 orang. Namun, peneliti melakukan penyaringan data terhadap 24 orang partisipan yang mengalami perceraian orang tua setelah umur 16 tahun, sehingga peneliti hanya melakukan analisis data terhadap 128 partisipan ($M_{usia} = 19.99$; $SD_{usia} = 1.61$). Peneliti merekrut partisipan dengan menggunakan *convenience sampling*, yaitu dengan merekrut partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian dan bersedia untuk mengisi kuesioner. Data demografis dapat dilihat di Tabel 1.

Tabel 1.
Demografi Partisipan Penelitian

Variabel		N	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	14	10.938
	Perempuan	114	89.063
Status Okupasi	Pekerja	35	27.344
	Pelajar/Mahasiswa	93	72.656
Identifikasi Etnis	Bali	1	.781
	Banjar	4	3.125
	Batak	7	5.469
	Betawi	3	2.344
	Bugis	3	2.344
	Dayak	2	1.563
	Gorontalo	1	.781
	Jawa	55	42.969
	Kutai	1	.781
	Manado	1	.781
	Melayu	2	1.563

Variabel		N	%	
Domisili	Minahasa	3	2.344	
	Minang	2	1.563	
	Muna	1	.781	
	Padang	1	.781	
	Sasak	1	.781	
	Sunda	29	22.656	
	Tionghoa	10	7.813	
	Tolaki	1	.781	
	Pulau Bali & Nusa Tenggara	3	2.344	
	Pulau Jawa	105	82.031	
Apakah orang tua Anda menikah lagi setelah bercerai?	Pulau Kalimantan	7	5.469	
	Pulau Papua	1	.781	
	Pulau Sulawesi	5	3.906	
	Pulau Sumatera	7	5.469	
	Tidak	24	18.750	
	Ya	104	81.250	
Sudah berapa lama orang tua Anda bercerai?	2.5 tahun	1	.7810	
	4 tahun	5	3.906	
	5 tahun	8	6.250	
	6 tahun	5	3.906	
	7 tahun	7	5.469	
	8 tahun	12	9.375	
	9 tahun	8	6.250	
	10 tahun	10	7.813	
	11 tahun	10	7.813	
	12 tahun	6	4.688	
	13 tahun	8	6.250	
	14 tahun	7	5.469	
	15 tahun	9	7.031	
	16 tahun	5	3.906	
	17 tahun	6	4.688	
	18 tahun	6	4.688	
	19 tahun	8	6.250	
	20 tahun	4	3.125	
	21 tahun	3	2.344	
	Alasan perceraian orang tua	Perselingkuhan	56	43.750
		Konflik Orang Tua	24	18.750
Alasan tidak jelas		22	17.188	
Ekonomi		12	9.375	
Kekerasan dalam Rumah Tangga		9	7.031	
Ketidakkcocokan		4	3.125	
Ditinggalkan salah satu orang tua		1	.781	

Mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan (89.06%), berstatus mahasiswa atau pelajar (72.65%), berasal dari suku Jawa (42.96%), berdomisili di Pulau Jawa (82.03%), memiliki orang tua yang menikah lagi setelah bercerai (68.87%), dan mengalami perceraian orang tua selama 8 tahun (9.37%). Alasan perceraian orang tua dikelompokkan menjadi tujuh kategori, di mana sebagian besar

partisipan mengalami perceraian orang tua dikarenakan adanya perselingkuhan dari salah satu orang tuanya (43.75%).

Prosedur

Peneliti melakukan permohonan izin penggunaan Skala Welas Diri dan melakukan adaptasi alat ukur *Distress Disclosure Index* ke dalam Bahasa Indonesia. Kemudian, peneliti melakukan adaptasi alat ukur dengan metode terjemahan bolak-balik yang dibantu oleh teman peneliti yang tinggal dan berkuliah di Australia dan Kanada, serta seorang kepala sekolah yang dulunya berprofesi sebagai seorang penerjemah. Sebelum peneliti menyebarkan kuesioner uji coba alat ukur, peneliti mengajukan permohonan etik kepada Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara (KPIN).

Setelah itu, peneliti menyebarkan kuesioner uji coba alat ukur untuk melihat validitas dan reliabilitasnya. Kemudian, peneliti membuat survei penelitian dalam bentuk Google Form dan menyebarkan survei tersebut melalui media sosial selama satu minggu. Melalui penyebaran kuesioner, peneliti memperoleh data yang bersifat anonim dan disimpan ke dalam Google Drive yang hanya dapat diakses oleh peneliti. Peneliti telah meminta persetujuan kepada partisipan untuk berpartisipasi sebelum mengisi survei. Kompensasi partisipasi dalam penelitian diberikan kepada sepuluh orang melalui undian.

Peneliti juga melakukan kontak ke beberapa komunitas *broken home*, yaitu @broken_homejakarta, @westrong.id, @behome.id, @brokenhomedaily, dan @BrokenHomeMDR serta komunitas mahasiswa, yaitu @collegemenfess dan komunitas penitipan kuesioner penelitian, yaitu @titipsurvei melalui aplikasi Instagram dan Twitter dengan menjelaskan gambaran umum penelitian dan meminta bantuan menyebarkan kuesioner.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner demografis yang terdiri dari usia, jenis kelamin, status, suku, dan domisili. Terdapat tiga pertanyaan tambahan: “Apakah orang tua Anda menikah lagi setelah bercerai?” yang merupakan pertanyaan tertutup (ya/tidak), “Sudah berapa lama orang tua Anda bercerai?”, dan “Alasan perceraian orang tua” yang dapat dijawab dengan jawaban singkat. Peneliti mengajukan pertanyaan tambahan ini untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan terkait latar belakang perceraian orang tua. Data ini juga akan digunakan untuk membantu peneliti dalam menganalisis hasil penelitian.

Selanjutnya, peneliti menggunakan alat ukur *Self-Compassion Scale* (Neff, 2003b) yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia, yaitu Skala Welas Diri atau SWD (Sugianto dkk., 2020). Alat ukur ini terdiri dari 26 butir pernyataan yang dikategorikan ke dalam enam subskala untuk melihat tingkat welas diri pada partisipan. Contoh butir dari masing-masing subskala adalah sebagai berikut: “Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan” (subskala Mengasihi Diri), “Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya” (subskala Menghakimi Diri), “Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya” (subskala Kemanusiaan Universal), “Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya” (subskala Isolasi), “Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil” (subskala Kewawasan/*Mindfulness*), dan “Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan” (subskala Identifikasi Berlebihan/*Overidentification*). SWD menggunakan skala *Likert* lima pilihan (1 = “Hampir Tidak Pernah”; 5 = “Hampir Selalu”). Adapun butir yang harus dilakukan penilaian terbalik adalah skor dari butir-butir subskala negatif, yaitu subskala menghakimi diri, isolasi, dan identifikasi berlebihan. Skor *mean* total untuk keenam *mean* subskala yang lebih tinggi mencerminkan tingkat welas diri yang lebih tinggi, sementara skor *mean* total untuk keenam *mean* subskala yang lebih rendah mencerminkan tingkat welas diri yang lebih rendah. Dalam pengambilan data, peneliti memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* untuk SWD sebesar .87 dan reliabilitas untuk subskala Mengasihi Diri sebesar .703, Menghakimi diri sebesar .727, Kemanusiaan Universal sebesar .745, Isolasi sebesar .812, Kewawasan/*Mindfulness* sebesar .696, dan Identifikasi Berlebihan/*Overidentification* sebesar .680.

Peneliti juga menggunakan versi adaptasi *Distress Disclosure Index* (DDI) yang dikonstruksi oleh Kahn dan Hessling (2001) untuk mengukur tingkat pengungkapan kesulitan pada partisipan. Skala ini bersifat unidimensional dan terdiri dari 12 butir pernyataan. Contoh butir dari DDI adalah sebagai berikut: “Saya mencoba mencari orang lain untuk diajak bicara tentang masalah saya”. DDI menggunakan skala *Likert* lima pilihan (1 = “Sangat Tidak Setuju”; 5 = “Sangat Setuju”). Butir yang diharuskan untuk dinilai secara terbalik berjumlah enam butir dan enam butir lainnya diskoring seperti biasa. Skor total yang lebih tinggi mencerminkan tingkat pengungkapan kesulitan yang lebih tinggi, sementara skor total yang lebih rendah mencerminkan tingkat pengungkapan kesulitan yang lebih rendah.

Dalam melakukan uji coba alat ukur *Distress Disclosure Index* yang sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia, peneliti memperoleh sebanyak 74 partisipan. Hasil reliabilitas yang ditunjukkan oleh nilai *Cronbach's Alpha* adalah sebesar .91 dan nilai *inter-item correlation* berkisar

.66 sampai .80, kecuali pada item nomor 8 (“Jika saya mengalami hari yang buruk, hal terakhir yang ingin saya lakukan adalah membicarakannya”) yang menghasilkan nilai -.02. Mengacu pada hal ini, peneliti berdiskusi dengan peneliti kedua dan memutuskan untuk mengeliminasi item tersebut karena item cenderung tidak menunjukkan pengukuran yang kredibel terhadap konstruk (Piedmont, 2014). Dalam pengambilan data, peneliti memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar .90. Validitas alat ukur *Distress Disclosure* ditunjukkan melalui *expert judgement*.

Teknik Analisis

Peneliti melakukan analisis deskriptif, menguji normalitas, validitas, reliabilitas, korelasi, dan regresi dengan menggunakan *Jeffrey's Amazing Statistic Program (JASP)* versi 0.14.1. Validitas untuk alat ukur akan dilihat melalui *expert judgement*, sebagaimana yang telah dipaparkan pada bagian sebelumnya. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan *internal consistency*, yaitu *Cronbach's Alpha*. Alat ukur dikatakan reliabel jika nilai koefisien reliabilitas > .6 (Sugiyono, 2012). Uji korelasi antar variabel dilakukan dengan menggunakan *Pearson's r* jika kedua data mengikuti distribusi normal dan *Spearman's rho* jika ada salah satu data yang tidak mengikuti distribusi normal.

HASIL

Peneliti melakukan analisis deskriptif terhadap variabel penelitian berupa perhitungan rerata, standar deviasi dan distribusi data menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Jika nilai *p* pada uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan taraf signifikansi di bawah .05, maka data distribusi data dianggap tidak mengikuti distribusi normal (Goss-Sampson, 2020). Hasil dari analisis deskriptif dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2.
Statistik Deskriptif

Variabel	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>p Shapiro-Wilk</i>	Keterangan
1. SK	3.406	.783	.197	Distribusi normal
2. SJ	3.647	.831	.004	Distribusi tidak normal
3. CH	3.803	.829	< .001	Distribusi tidak normal
4. I	4.033	.921	< .001	Distribusi tidak normal
5. M	3.416	.804	.019	Distribusi tidak normal
6. O	3.639	.882	< .001	Distribusi tidak normal
7. SCS	2.884	.566	.220	Distribusi normal
8. DDI	28.656	10.315	.001	Distribusi tidak normal
9. UPOT	11.824	4.796	.002	Distribusi tidak normal
10. SPOT	.813	.392	< .001	Distribusi tidak normal

Catatan: * = Signifikan pada level .05; ** = Signifikan pada level .01; *** = Signifikan pada level .001; SK = *Self-Kindness/Mengasahi Diri*; SJ = *Self-Judgement/Menghakimi Diri*; CH = *Common Humanity/Kemanusiaan Universal*; I = *Isolation/Isolasi*; M = *Mindfulness/Wawas*; O = *Overidentification/Identifikasi berlebihan*; SCS = *Self-Compassion Scale/Skala Welas Diri*; DDI = *Distress Disclosure Index*; UPOT = *Usia Perceraian Orang Tua*; SPOT = *Status Pernikahan Orang Tua (menikah lagi atau tidak setelah bercerai)*.

Selanjutnya, peneliti juga melaksanakan uji korelasi terhadap welas diri dan komponen welas diri, pengungkapan kesulitan, usia perceraian orang tua, dan status pernikahan orang tua setelah bercerai. Uji korelasi dengan korelasi *Pearson* dilakukan terhadap subskala Mengasihi Diri dengan skor Skala Welas Diri karena distribusi data mengikuti distribusi normal. Uji korelasi dengan korelasi *Spearman* dilakukan kepada variabel lainnya karena distribusi data dari salah satu variabel tidak mengikuti distribusi normal. Hasil uji korelasi ini dapat diamati pada Tabel 3.

Hasil menunjukkan bahwa welas diri tidak berkorelasi secara signifikan dengan pengungkapan kesulitan. Peneliti berhipotesis bahwa peningkatan welas diri akan diikuti dengan peningkatan pengungkapan kesulitan. Sebagaimana yang dapat dilihat pada Tabel 2, pengungkapan kesulitan tidak terdistribusi normal. Oleh karena itu, peneliti menguji hipotesis dengan menggunakan *Spearman's rho*. Sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 3, welas diri (SCS) tidak berhubungan signifikan dengan pengungkapan kesulitan (DDI). Dengan demikian, hipotesis nul diterima.

Meskipun gagal mengkonfirmasi hipotesis penelitian, peneliti melakukan analisis tambahan untuk mengakomodir penelitian-penelitian lanjutan, dengan melihat secara detil hubungan setiap dimensi welas diri dengan pengungkapan kesulitan. Sebagaimana yang dapat dilihat pada Tabel 3, komponen identifikasi berlebihan welas diri berkorelasi positif secara signifikan dengan pengungkapan kesulitan. Selain itu, usia perceraian orang tua berkorelasi secara positif secara signifikan dengan welas diri dan komponen wawas welas diri. Usia perceraian juga berkorelasi negatif secara signifikan dengan komponen menghakimi diri welas diri. Berdasarkan hasil, terlihat pula bahwa status pernikahan orang tua setelah bercerai tidak berkorelasi secara signifikan dengan variabel manapun.

Tabel 3.
Hasil Uji Korelasi

Variabel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. SK	-									
2. SJ	-.305***	-								
3. CH	.601***	-.110	-							
4. I	-.191*	.538***	-.112	-						
5. M	.646***	-.186*	.578***	-.054	-					
6. O	-.279**	.523***	-.116	.618***	-.137	-				
7. SCS	-.739***	-.635***	.622***	-.623***	.651***	-.668***	-			
8. DDI	-.046	.022	.028	.026	-.025	.199*	-.054	-		
9. UPOT	.070	-.210*	.076	-.133	.219*	-.185	.226*	-.033	-	
10. SPOT	-.013	-.021	-.130	.036	-.021	.137	-.022	-.135	.064	-

Catatan: * = Signifikan pada level .05; ** = Signifikan pada level .01; *** = Signifikan pada level .001; SK = *Self-Kindness/Mengasihi Diri*; SJ = *Self-Judgement/Menghakimi Diri*; CH = *Common Humanity/Kemanusiaan Universal*; I = *Isolation/Isolasi*; M = *Mindfulness/Wawas*; O = *Overidentification/Identifikasi berlebihan*; SCS = *Self-Compassion Scale/Skala Welas Diri*; DDI = *Distress Disclosure Index*; UPOT = *Usia Perceraian Orang Tua*; SPOT = *Status Pernikahan Orang Tua (menikah lagi atau tidak setelah bercerai)*.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis data, welas diri tidak berhubungan dengan pengungkapan kesulitan secara signifikan pada dewasa awal dari keluarga yang bercerai. Hal ini berkontradiksi dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya (Dupasquier dkk., 2019; Heath dkk., 2017; Schellekens dkk., 2017) yang menyatakan bahwa welas diri dapat memprediksi tingkat pengungkapan kesulitan pada individu. Oleh sebab itu, di dalam diskusi ini, peneliti mengeksplorasi faktor-faktor lain yang lebih relevan dengan konteks Indonesia.

Salah satu hal yang dapat menjelaskan hasil penelitian ini adalah faktor budaya. Kim dkk. (2008) mengemukakan bahwa budaya merupakan faktor yang dapat memengaruhi tendensi seseorang untuk mengungkapkan informasi personal dirinya dalam konteks sosial. Penelitian terdahulu banyak dilakukan di negara dengan budaya individualistis. Individu pada budaya individualis secara relatif lebih suka meminta dukungan sosial secara langsung dengan kepercayaan bahwa setiap orang harus secara proaktif mengejar kesejahteraan hidupnya (Kim dkk., 2008). Selain itu, orang-orang dari budaya individualistis cenderung memandang dukungan sosial sebagai salah satu sarana untuk mencapai tujuan pribadi (Taylor dkk., 2004). Dengan demikian, ketika merasa tertekan, mereka cenderung berfokus pada tujuannya untuk mengatasi stres dengan meminta waktu dan perhatian orang lain dalam prosesnya (Taylor dkk., 2004). Hal ini memungkinkan mereka untuk memiliki tingkat pengungkapan kesulitan yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu-individu budaya kolektif.

Di sisi lain, penelitian ini dilakukan di Indonesia yang berbudaya kolektif. Negara dengan budaya ini relatif lebih berhati-hati dalam menceritakan masalah personal kepada orang lain dengan keyakinan bahwa individu tidak boleh membebani dan mengecewakan orang lain (Kim dkk., 2008). Dengan keyakinan ini, mereka cenderung tidak mencari orang lain ketika merasa tertekan. Kecenderungan untuk tidak mengungkapkan pengalaman negatif ini umumnya dikaitkan dengan nilai budaya seperti kesopanan dalam mengekspresikan emosi, mencegah rasa malu, dan menjaga keharmonisan hubungan (Kim dkk., 2008; Kurniawan & Hasanat, 2015). Beberapa kerangka budaya Asia juga menekankan perbaikan diri melalui pola pikir kritis, namun mendorong pandangan penuh kasih dan penerimaan terhadap diri (Neff dkk., 2008), sehingga individu terbiasa untuk menerima situasi tersebut dan menyimpan informasi personal yang menyakitkan dalam dirinya sendiri, alih-alih mengungkapkannya kepada orang lain.

Di Indonesia, kecenderungan individu untuk mengungkapkan pengalaman negatif dipengaruhi oleh keseluruhan budaya Indonesia yang mendidik anak untuk tidak menceritakan hal yang dianggap sebagai aib kepada orang lain (Daharnis dkk., 2001). Sejak kecil, kebanyakan anak di Indonesia dihukum ketika menceritakan hal aib, sehingga individu terbiasa untuk tidak terbuka dari masa kanak-kanak sebab nilai budaya di Indonesia yang memandang bahwa menceritakan aib merupakan suatu hal yang memalukan bagi dirinya, kaumnya, dan keluarganya (Daharnis dkk., 2001). Berdasarkan analisis ini, ketiadaan hubungan bermakna antara welas diri dengan pengungkapan kesulitan di dalam penelitian ini dapat peneliti atribusi kepada kecenderungan kolektivisme masyarakat Indonesia.

Hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa hanya komponen identifikasi berlebihan yang berkorelasi secara positif dan signifikan dengan pengungkapan kesulitan walaupun korelasinya sangat rendah. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat identifikasi berlebihan, tingkat pengungkapan kesulitan individu dewasa awal dari keluarga yang bercerai cenderung tinggi pula. Dreisoerner dkk. (2021) yang mengungkapkan bahwa identifikasi berlebihan mendorong individu melakukan pemikiran yang mendalam akan situasi yang ia hadapi. Pemikiran mendalam ini berkorelasi positif dengan tingkat pengungkapan diri individu. Hal ini dapat terjadi ketika bagian kognisi yang mengatur emosi mempertahankan fungsi sinyal emosi tersebut, sehingga menyebabkan jaringan kognisi mengakses kembali memori terkait pengalaman emosional, menstimulasi pemikiran mendalam, serta kebutuhan untuk berbicara dengan sesama, yang kemudian mendorong pengungkapan kepada orang lain (Garrison dkk., 2014; Rimé, 2009). Dengan demikian, adanya pemikiran mendalam ini mendorong seseorang untuk melakukan pengungkapan perasaan yang menekan kepada orang lain.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan korelasi positif antara usia perceraian orang tua dengan welas diri secara keseluruhan, dan komponen wawas akan pikiran dan perasaan. Hasil juga menunjukkan korelasi yang negatif antara usia perceraian orang tua dengan komponen menghakimi diri. Hal ini sejalan dengan penelitian Kirana dan Suprpti (2021) yang mengungkapkan bahwa seiring berjalannya waktu, dewasa awal dari keluarga yang bercerai dapat memandang dirinya dengan lebih positif dan tidak melihat kekurangan sebagai rintangan yang dapat menghentikannya melanjutkan hidup. Penjelasan ini merupakan komponen kewawasan, yaitu keadaan pikiran yang tidak menghakimi di mana individu dapat mengamati pikiran dan perasaan sebagaimana adanya, tanpa mencoba untuk melebih-lebihkan, menyangkal atau pun menarik diri, sehingga mereka cenderung bersikap lembut pada diri sendiri ketika menghadapi pengalaman yang menyakitkan

daripada menjadi marah ketika hidup tidak mencapai standar ideal yang ditetapkan (Neff, 2003a, 2021).

Dalam penelitian ini, peneliti juga menemukan bahwa semakin lama usia perceraian orang tua, dewasa awal dari keluarga yang bercerai lebih dapat memahami dan menerima keadaan yang dialami dibandingkan saat pertama kalinya mereka mengalami kejadian tersebut, sebagaimana yang ditemukan juga dalam penelitian Du Plooy dan Van Rensburg (2015) serta Kirana dan Suprpti (2021). Penjelasan ini sesuai dengan pernyataan Neff (2003a) bahwa welas diri merupakan penerimaan, keterbukaan, dan pemahaman yang tidak menghakimi terhadap penderitaan seseorang serta keinginan untuk meringankan penderitaan dengan kebaikan, sehingga pengalaman individu dipandang sebagai bagian dari kemanusiaan. Selain itu, terdapat perubahan persepsi dalam hal pembebasan diri dari rasa bersalah atas perceraian orang tua, di mana individu dapat menyadari bahwa perceraian orang tua bukanlah kesalahannya dan bahwa dirinya tidak dapat "menyelamatkan" kondisi hubungan orang tuanya (Du Plooy & Van Rensburg, 2015; Halligan dkk., 2014). Hal ini sejalan dengan gagasan yang dikemukakan oleh Neff (2003a), yaitu ketika komponen menghakimi diri rendah, individu cenderung tidak menyalahkan diri, memaksakan penilaian yang bersifat negatif, dan menghakimi diri sendiri.

Secara umum, dapat disimpulkan bahwa welas diri tidak berkaitan dengan pengungkapan kesulitan secara signifikan pada orang dewasa awal dari keluarga yang bercerai. Budaya merupakan faktor yang mungkin lebih dapat memengaruhi kecenderungan seseorang untuk mengomunikasikan pengalaman yang menyakitkan dalam konteks sosial. Peneliti juga menemukan bahwa semakin lama usia perceraian orang tua, semakin tinggi tingkat welas diri dan wawas serta semakin rendah tingkat menghakimi diri pada dewasa awal dari keluarga yang bercerai.

Terdapat beberapa keterbatasan yang dapat dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya. Pertama, faktor kurangnya sampel dan penyebaran yang tidak seimbang antara sampel laki-laki dan perempuan, sehingga perlu hati-hati dalam menggeneralisir hasil penelitian pada individu dari kelompok lain atau yang bukan merupakan partisipan penelitian. Kedua, penelitian ini tidak menjelaskan hubungan sebab-akibat sebab penelitian ini masih termasuk penelitian korelasi. Terakhir, faktor alat ukur perlu diperhatikan. Eliminasi terhadap satu item dilakukan dalam penelitian ini (*Distress Disclosure Index*). Hal tersebut menjadi potensi keterbatasan terkait dengan proses adaptasi dan kualitas psikometrik yang mungkin dapat memengaruhi analisis data, sehingga alat ukur perlu untuk diuji kembali dan bukan hanya sekadar melakukan *item drop*.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menemukan bahwa welas diri tidak berkaitan secara signifikan dengan pengungkapan kesulitan pada orang dewasa awal dari keluarga yang bercerai. Hasil penelitian ini tidak konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Terdapat faktor lainnya yang mungkin lebih dapat memengaruhi pengungkapan kesulitan pada dewasa awal dari keluarga yang bercerai, seperti misalnya, budaya. Walaupun begitu, peneliti menemukan korelasi positif yang signifikan antara komponen kewawasan dengan pengungkapan kesulitan sekalipun korelasinya sangat rendah. Ditemukan juga bahwa usia perceraian orang tua berkorelasi positif dan signifikan dengan welas diri dan komponen wawas, serta berkorelasi negatif dan signifikan dengan komponen menghakimi diri.

Penelitian selanjutnya dapat merekrut sampel dengan mempertimbangkan jumlah yang merata pada setiap kelompok, sehingga hasil penelitian dapat mewakili populasi dengan lebih baik. Penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan faktor lain. Sebagaimana telah peneliti ungkap dalam diskusi ini, sejauh apa peran individualisme dan kolektivisme terhadap pengungkapan kesulitan menjadi topik yang menarik. Peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi, misalnya, peran kolektivisme sebagai penekan (*suppressor*) yang menihilkan peran welas diri terhadap pengungkapan kesulitan. Terkait dengan alat ukur *Distress Disclosure Index*, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk merevisi item yang tidak mencapai standar validitas dan mengujinya kembali, sehingga alat ukur memiliki kualitas psikometrik yang lebih baik dalam mengukur tingkat pengungkapan kesulitan pada partisipan. Terakhir, ada baiknya jika penelitian selanjutnya menggali mengenai kedua variabel ini lebih lanjut di Indonesia.

Bagi dewasa awal dari keluarga yang bercerai, disarankan untuk mempraktikkan welas diri sebagai salah satu cara penyelesaian masalah alternatif dalam menghadapi konsekuensi negatif yang diakibatkan oleh orang tua. Apabila merasa perlu untuk bercerita, dianjurkan untuk bercerita kepada pihak yang aman dan dipercaya, seperti psikolog. Bagi tenaga profesional di bidang psikologi, disarankan untuk menggunakan informasi terkait dengan manfaat dari melakukan pengungkapan kesulitan dan mempraktikkan welas diri dalam merumuskan intervensi dalam konseling atau terapi berupa pengajaran teknik welas diri misalnya, melatih untuk berbicara baik atau positif kepada diri sendiri untuk meningkatkan kesehatan mental.

ASPEK ETIK STUDI

Pernyataan Etik

Seluruh prosedur yang dilakukan pada studi ini telah sesuai dengan Deklarasi Helsinki tahun 1964 dan segala adendurnya atau dengan standar etika yang relevan. Aspek etik dari studi ini telah diuji dan disetujui oleh Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara (nomor persetujuan: 033/2021/Etik/KPIN). Pernyataan kesediaan berpartisipasi dari seluruh partisipan telah diperoleh.

Konflik Kepentingan

Tidak terdapat konflik kepentingan pada penelitian ini.

Ketersediaan Data

Data yang digunakan dalam studi ini dapat diakses dengan menghubungi penulis melalui surel.

REFERENSI

- Amato, P. R., & Cheadle, J. (2005). The long reach of divorce: Divorce and child well-being across three generations. *Journal of Marriage and Family*, 67(1), 191–206. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2005.00014.x>
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Jumlah nikah, talak dan cerai, serta rujuk (pasangan nikah)*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/indicator/27/176/1/jumlah-nikah-talak-dan-cerai-serta-rujuk.html>
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*. Basic Books.
- Carpenter, A., & Greene, K. (2016). Social penetration theory. Dalam C. R. Berger & M. E. Roloff (Eds.), *The International Encyclopedia of Interpersonal Communication* (hal. 1–4). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic160>
- Cartwright, C. (2006). You want to know how it affected me? Young adults' perceptions of the impact of parental divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 44(3–4), 125–143. https://doi.org/10.1300/J087v44n03_08
- Cherlin, A. J., Chase-Lansdale, P. L., & McRae, C. (1998). Effects of parental divorce on mental health throughout the life course. *American Sociological Review*, 63(2), 239–249. <https://doi.org/10.2307/2657325>
- Daharnis, Nirwana, H., Ilyas, A., & Karneli, Y. (2001). Pengungkapan diri (self-disclosure) pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 8(4), 294–304. <https://doi.org/10.17977/jip.v8i4.579>
- Dewi, P. S., & Utami, M. S. (2015). Subjective well-being anak dari orang tua yang bercerai. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 194–212. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7952>

- Dreisoerner, A., Junker, N. M., & Van Dick, R. (2021). The relationship among the components of self-compassion: A pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self-kindness, common humanity, and mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 21–47. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>
- Du Plooy, K., & Van Rensburg, E. (2015). Young adults' perception of coping with parental divorce: A retrospective study. *Journal of Divorce and Remarriage*, 56(6), 490–512. <https://doi.org/10.1080/10502556.2015.1058661>
- Dupasquier, J. R., Kelly, A. C., Moscovitch, D. A., & Vidovic, V. (2019). Cultivating self-compassion promotes disclosure of experiences that threaten self-esteem. *Cognitive Therapy and Research*, 44(1), 108–119. <https://doi.org/10.1007/s10608-019-10050-x>
- Garrison, A. M., Kahn, J. H., Miller, S. A., & Sauer, E. M. (2014). Emotional avoidance and rumination as mediators of the relation between adult attachment and emotional disclosure. *Personality and Individual Differences*, 70, 239–245. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.07.006>
- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., Ceresatto, L., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., & Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4(1), 1–24. <https://doi.org/10.1186/s40639-017-0033-3>
- Goss-Sampson, M. A. (2020). *Statistical analysis in JASP 0.1.4: A guide for students*. <https://jasp-stats.org/wp-content/uploads/2020/11/Statistical-Analysis-in-JASP-A-Students-Guide-v14-Nov2020.pdf>
- Halligan, C., Chang, I. J., & Knox, D. (2014). Positive effects of parental divorce on undergraduates. *Journal of Divorce and Remarriage*, 55(7), 557–567. <https://doi.org/10.1080/10502556.2014.950905>
- Heath, P. J., Brenner, R. E., Vogel, D. L., Lannin, D. G., & Strass, H. A. (2017). Masculinity and barriers to seeking counseling: The buffering role of self-compassion. *Journal of Counseling Psychology*, 64(1), 94–103. <https://doi.org/10.1037/cou0000185>
- Hochberg, Z., & Konner, M. (2020). Emerging adulthood, a pre-adult life-history stage. *Frontiers in Endocrinology*, 10(January), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00918>
- Huurre, T., Junkkari, H., & Aro, H. (2006). Long-term psychosocial effects of parental divorce: A follow-up study from adolescence to adulthood. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(4), 256–263. <https://doi.org/10.1007/s00406-006-0641-y>

- Ignatius, E., & Kokkonen, M. (2007). Factors contributing to verbal self-disclosure. *Nordic Psychology, 59*(4), 362–391. <https://doi.org/10.1027/1901-2276.59.4.362>
- Kahn, J. H., & Hessling, R. M. (2001). Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology, 20*(1), 41–65. <https://doi.org/10.1521/jscp.20.1.41.22254>
- Kim, H. S., Sherman, D. K., & Taylor, S. E. (2008). Culture and social support. *American Psychologist, 63*(6), 518–526. <https://doi.org/10.1037/0003-066X>
- Kirana, A. M., & Suprpti, V. (2021). Psychological well being dewasa awal yang mengalami riwayat perceraian orang tua di masa remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental, 1*(1), 1003–1014. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27695>
- Kreiner, H., & Levi-Belz, Y. (2019). Self-disclosure here and now: Combining retrospective perceived assessment with dynamic behavioral measures. *Frontiers in Psychology, 1*, 2–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00558>
- Kurniawan, A. P., & Hasanat, N. U. (2015). Perbedaan ekspresi emosi pada beberapa tingkat generasi suku jawa di yogyakarta. *Jurnal Psikologi, 34*(1), 1–17. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7086>
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. (2018). Setting the record straight about the self-compassion scale. *Mindfulness, 10*, 200–202. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1061-6>
- Neff, K. (2021). *The three elements of self-compassion*. Self-Compassion. <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity, 12*(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 39*(3), 267–285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Piedmont, R.L. (2014). Inter-item correlations. In A. C. Michalos (Ed.) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_1493

- Pietromonaco, P. R., & Collins, N. L. (2017). Interpersonal mechanisms linking close relationships to health HHS public access. *Am Psychol*, 72(6), 531–542. <https://doi.org/10.1037/amp0000129>
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1(1), 60–85. <https://doi.org/10.1177/1754073908097189>
- Ross, L. T., & Miller, J. R. (2009). Parental divorce and college students: The impact of family unpredictability and perceptions of divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 50(4), 248–259. <https://doi.org/10.1080/10502550902790746>
- Saikia, R. (2017). Broken family: Its causes and effects on the development of children. *International Journal of Applied Research*, 3(2), 445–448.
- Salazar, L. (2015). Exploring the relationship between compassion, closeness, trust, and social support in same-sex friendships. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 15–29.
- Sarbini, W., & Wulandari, K. (2014). Kondisi psikologi anak dari keluarga yang bercerai. *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa*. 1–5. <https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/58954/Wasil%20Sarbin.pdf?sequence=1>
- Savitri, L. S. Y. (2011). *Pengaruh perceraian pada anak*. [eBook edition]. Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini, 30. [http://repositori.kemdikbud.go.id/591/1/35/PENGARUH CERAI.pdf](http://repositori.kemdikbud.go.id/591/1/35/PENGARUH%20CERAI.pdf)
- Schellekens, M. P. J., Karremans, J. C., van der Drift, M. A., Molema, J., van den Hurk, D. G. M., Prins, J. B., & Speckens, A. E. M. (2017). Are mindfulness and self-compassion related to psychological distress and communication in couples facing lung cancer? A dyadic approach. *Mindfulness*, 8(2), 325–336. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0602-0>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.
- Taylor, S. E., Sherman, D. K., Kim, H. S., Jarcho, J., Takagi, K., & Dunagan, M. S. (2004). Culture and social support: Who seeks it and why? *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 354–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.354>

- Triana, Erliana, Y. D., & Mustafa, K. (2019). Hubungan antara self-compassion dengan self-disclosure pada remaja di panti asuhan tritunggal Sumbawa. *Jurnal Diskursus Ilmu Psikologi & Pendidikan, 1*(1), 11–13. <https://doi.org/10.36761/jp.v1i1.212>
- Ubando, M. (2016). Gender differences in intimacy, emotional expressivity, and relationship satisfaction. *Pepperdine Journal of Communication Research, 4*(13), 19–29. <https://digitalcommons.pepperdine.edu/pjcr/vol4/iss1/13>
- Ward, M., Doherty, D. T., & Moran, R. (2007). *It's good to talk: Distress disclosure and psychological wellbeing*. [eBook edition]. Health Research Board. https://www.drugsandalcohol.ie/11849/1/HRB_ResearchSeries1.pdf
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion, 13*(5), 803–810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>